



PAPILLOTES DE BANANE AUX POIRES

 5 minutes 15 minutes 2 portions

INGRÉDIENTS

- 2 unités moyennes de banane, pulpe, crue [300 g]
- 2 unités moyennes de poire, pulpe, crue [370 g]
- 2 carrés de chocolat noir
- 2 cuillères à café de crème fraîche, 15 à 20% MG, légère

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffez le four à 180° C [th 6].
- 2° Pelez les fruits. Coupez-les en morceaux. Disposez les fruits dans deux carrés de papier sulfurisé. Râpez le chocolat et répartissez-le sur les fruits. Refermez chaque papillote. Enfournez 10 minutes.
- 3° Au moment de servir, ajoutez la crème fraîche dans la papillote chaude. Servez aussitôt.
- 4° Note : une fois coupés, citronnez les fruits afin qu'ils ne noircissent pas.
- 5° © 180 recettes WeightWatchers® saines et gourmandes de l'apéritif au dessert

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION [351 g]	% AR
ÉNERGIE	86 kcal	302 kcal	15 %
PROTÉINES	1 g	3 g	7 %
GLUCIDES	15 g	54 g	21 %
SUCRES	12 g	41 g	46 %
LIPIDES	2 g	7 g	10 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	1 g	4 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	10 g	40 %
SODIUM	5 mg	19 mg	1 %